MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名　RO-S5B

# 取扱説明書／メニュー集

この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開閉すると電源が入ります。

- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

# 待機時消費電力ゼロ

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

**電源を入れる**………ドアを開けると電源が入ります
- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません)
- ドアを開けると電源が入ります。電源が入ると表示部は「0」を表示。

**電源を切る**………電源は自動的に切れます
- 調理終了後、5分過ぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと電源が切れます。(再度電源を入れるときは、ドアを開閉します。)

# 加熱のしくみ

## レンジ加熱

### 電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（あたため・のみもの・解凍・レンジ用冷凍食品・レンジキー）

### 電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収

透　過

ガラス、陶器は通り抜け

反　射

金属に当たると反射
(レンジ加熱では使えない。火花の原因。)

## ヒーター加熱

### オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は発酵30℃・40℃、100〜250℃です。

（ケーキ・オーブン／発酵キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる。

### グリル・トースト

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつけます。
300℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（トースト・両面グリルキー）

こんがり焼き上げる。

## コンビ加熱（レンジ＋ヒーター）

### 電波とヒーターで加熱（フライ再加熱キー）

＊手動の設定はできません。





# も　く　じ

ページ



## メニュー索引

# 安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

| | |
|---|---|
| ⚠危険 | 誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの |
| ⚠警告 | 誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの |
| ⚠注意 | 誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋･家財などの損害に結びつくもの |

■図記号の意味は次のとおりです。

| | | |
|---|---|---|
|  禁止 |  分解禁止 |  接触禁止 |
|  アース線接続 | 指示にしたがう |  電源プラグを抜く |

## ⚠危険

### 分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・発火・けがの原因

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

### 吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物など、異物や指を入れない

禁止

感電・けがの原因

＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

## ⚠警告

### アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

**アース端子つきコンセントがある**

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

**アース端子つきコンセントがない**

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因



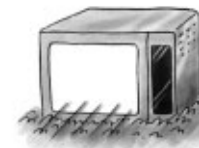
## ⚠警告

### お子さまだけで使わせない　幼児の手の届くところで使わない

禁止

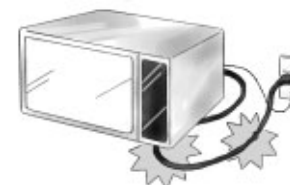
やけど・感電・けがの原因

### 熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

### 電源コード・プラグを傷つけない

傷つけ禁止

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

### 傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない

使用禁止

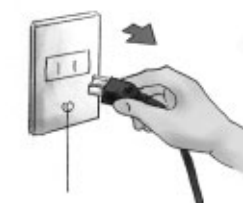
感電・ショート・発火の原因

### 調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・火災の原因

### お手入れのときは電源プラグを抜く

プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

### 電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

### 電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

# ⚠注意

## 庫内の包装材は、使用前に取出す

包装材は取る

焦げ・変形・発火を防ぐため

## 吸気口・排気口をふさがない

火災の原因

＊吸気口・排気口は９ページを参照してください。

禁止

## 水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

水平な場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。４輪キャスター付き置台は不安定なため、おすすめできません。

## 電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

近づけ禁止

感電・火災の原因

## 火気の近くや水のかかるところに置かない

禁止

感電・漏電の原因

## 電源プラグを持って抜く

プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

## 壁との間をあける

● 排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

● 窓ガラスの場合、排気口（９ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因　[消防法 基準適合]

間をあける

天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

## 長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため

## お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため

## 本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

## 食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

禁止

● 付着したときは、必ずふき取る。
（特に右側面の電波出口、ドア、庫内、ラッチ）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因

➡「お手入れ」28ページ



# ⚠注意

## 回転アミの上に魚や肉を置いたり、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

禁止

油脂などが底面に落ち、発火の原因

## ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

## ドアに無理な力を加えない

禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

## 飲み物や食品などを加熱しすぎない

● 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいてから取出します。

禁止

● 少量、干物、スナック菓子など
発煙・発火の原因
＊加熱中はそばを離れないでください。

## 食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. とりけしを押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

## 調理以外の目的に使わない

故障・発煙・発火の原因

＊市販の「レンジ用容器・道具」を使用した場合の本体故障や食品の仕上がりは、保証できません。

➡「使える容器・使えない容器」13ページ

禁止

## レンジ・コンビ加熱のとき

### ビンのふたや栓ははずす

ふたをはずす

● 密封性の高いふたもはずす。
容器が破裂して、やけど・けがの原因

### 卵は割りほぐす

割りほぐす

● ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。
破裂して、やけど・けがの原因

### 殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ
殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

### 容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどを防ぐため

### 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

禁止

発火の原因

## ヒーター・コンビ加熱のとき

### 加熱中や加熱後しばらくは、高温部（庫内・ドア・本体・天面・付属品など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

## お願い

**冷えやすい場所や蒸気・油のかかる場所に置かない**

本体が結露して、故障の原因

**テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線を近づけない**

- ４m以上離す。

画像の乱れ・雑音・通信エラーの原因

**ドアに衝撃を与えない**
**加熱中、ドアに水をかけない**

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

**付属品を落としたり、急冷しない**

けが・変形・ひび・欠け・割れる原因

**落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く**

故障を防ぐため

**使用するキーをまちがえない**

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものをあたためで加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

### レンジ・コンビ加熱のとき

**金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない**

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

**缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す**

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

**カラのまま加熱しない**
**少量や乾燥した物を加熱しすぎない**

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

**丸皿にのせる分量は、容器の重さを含めて４kgまでにする**
**重い物は丸皿の中央にのせる**

故障を防ぐため

### ヒーター・コンビ加熱のとき

**調理後の付属品は、本体や熱に弱い物の上に置かない**

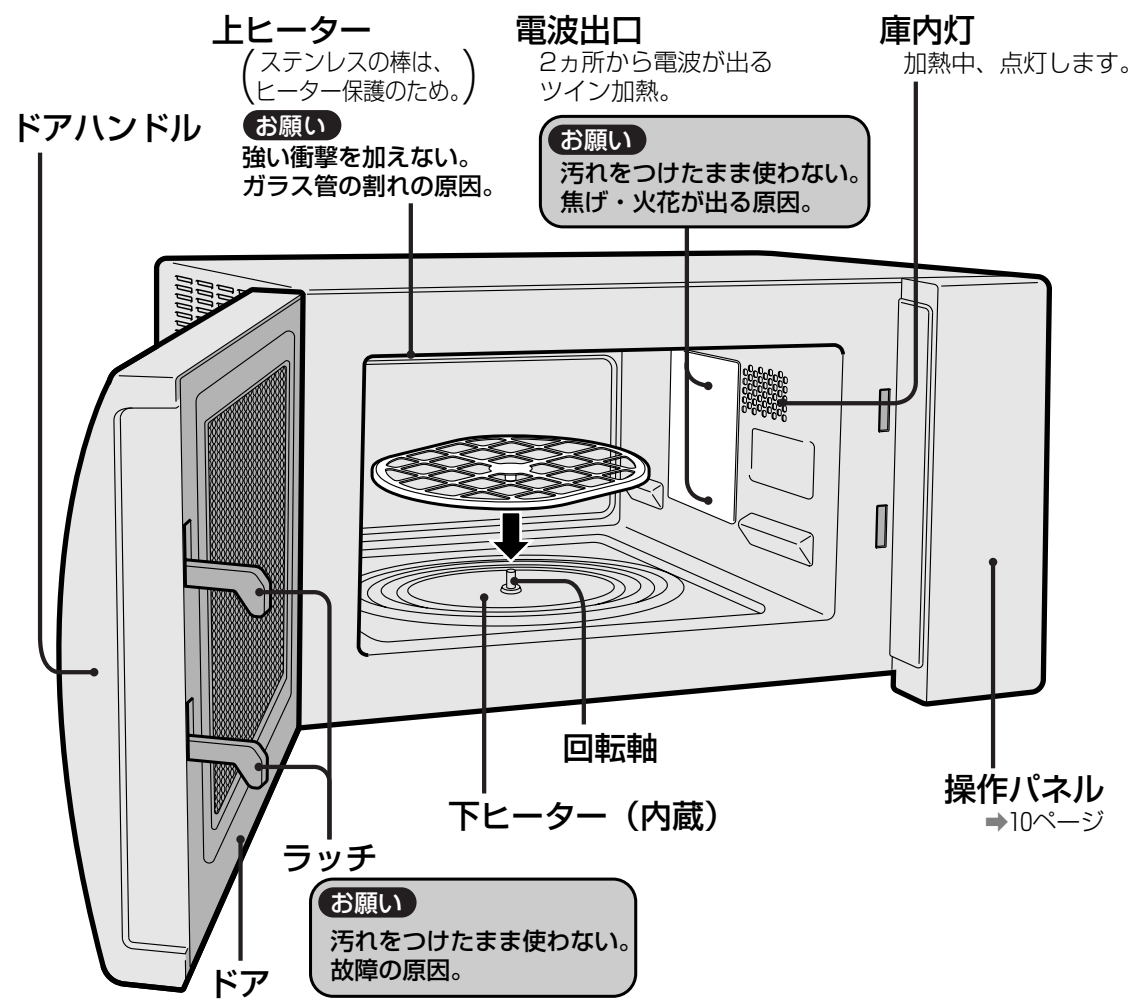
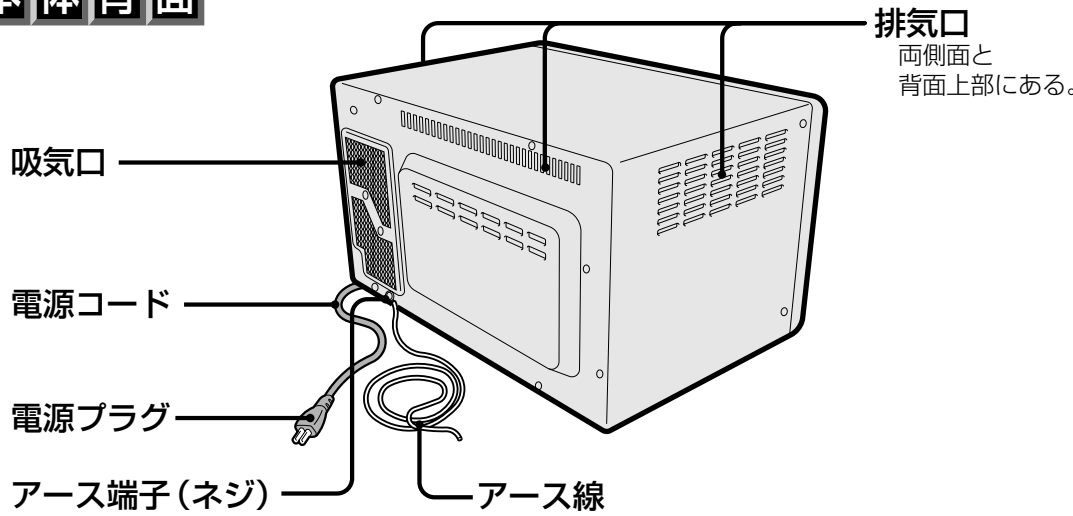
変形・焦げの原因

**付属品の出し入れは、ミトンや乾いた厚手の布などを使い、両手でする**

やけどを防ぐため



# 各部のなまえ

## 本体前面

## 本体背面

# 操作パネル

形名により、キーの色、イラストが一部異なりますが、使い方は同じです。

自動メニューは、**あたため**、**のみもの**、**トースト**、**レンジ用冷凍食品**（２メニュー）、**解凍**（２メニュー）、**フライ再加熱**、**ケーキ**で合計９メニューです。





# 付属品

○必ず使う　✕使わない

| 付属品 | 使い方 | 加熱方法 | |
|---|---|---|---|
| | | レンジ・オーブン・グリル・コンビ | トースト |
| 回転アミ　１コ | ●庫内底部の回転軸に差込む。<br>●お手入れのとき以外は、差込んでおく。<br>●はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。 | ○ | ○ |
| 丸皿（セラミック製）　１コ | ●回転アミの上にのせる。<br>●汚れたまま使わない。焦げつき・変色の原因。<br>●強い衝撃を加えない。ひび・欠け・割れる原因。<br>●加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。やけどの原因。丸皿や食品を出し入れするときはミトンや乾いた厚手の布などを使う。<br>●食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。丸皿がはずれる原因。 | ○ | ✕ |
| アース線　１本 | ●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡４ページ | | |
| 取扱説明書／メニュー集（本書）１部　　保証書　１部 | | | |

＊オーブン・グリル調理時の丸皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 316 180U）
お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。
付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

# 準備（カラ焼きをする）

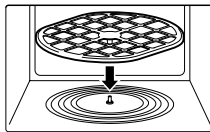
ヒーター加熱

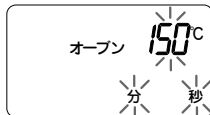
**初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！**

- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。

**お願い**
煙やにおいが出ますが故障ではありません。窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

## 2 回転アミを回転軸に差込み、ドアを閉める

**お願い**
丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

## 3 オーブン／発酵を１回押す

## 4 温度 ⌃ を押して「250℃」に合わせる

160～250℃（10℃単位）を表示。

## 5 時間 10分 を押して「10分」に合わせる

## 6 スタートを押す

カラ焼きがスタート。

**終了** 終了音が鳴る

**⚠注意**
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・回転アミ・本体・天面）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

**お知らせ**
カラ焼きをする前に調理しても、食品には影響ありません。



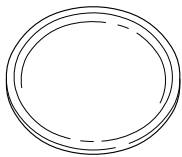


# 使える容器・使えない容器

○使える　✕使えない

| 容器の種類 | レンジ加熱 | ヒーター加熱 | コンビ加熱（レンジ＋ヒーター） |
|---|---|---|---|
| 陶器、磁器 | ○使える<br>＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。 | | |
| 耐熱性ガラス容器 | ○使える<br>＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。 | | |
| 耐熱性のないガラス容器 | ✕使えない<br>●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。 | | |
| 耐熱性プラスチック容器 | ○使える<br>●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。<br>＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。 | ✕使えない<br>＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。 | |
| その他プラスチック容器 | ✕使えない<br>●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。<br>（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）<br>＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。 | | |
| 漆器、竹・木・炭・籐・紙製品 | ✕使えない<br>●こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。<br>＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。 | | |
| ラップ | ○使える<br>●耐熱温度が140℃以上の物が使える。<br>＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。 | ✕使えない<br>＊ただし、手動オーブン／発酵の「発酵」には使える。 | ✕使えない |
| 金属容器、金串、金網、アルミホイルなど | ✕使えない<br>＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（解凍など） | ○使える<br>＊ただし、取っ手などがプラスチックの物は使えない。 | ✕使えない |

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# あたため
（常温・冷蔵）

- ごはん、おかずなどのあたため直しがセンサーのはたらきで自動でできます。
- 食品の分量は約100～500gです。
  冷蔵品はあたたまりにくいため、お好みにより**仕上がり** ︿（強め）で加熱してください。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

**レンジ加熱**

丸皿を使う。

MITSUBISHI

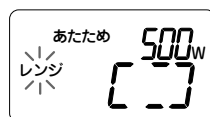
のみもの 杯数セット／トースト 枚数セット／解凍 1.肉 2.さしみ／レンジ用冷凍食品 1.ピラフ・パスタ 2.グラタン／フライ再加熱／ケーキ

あたため・スタート START／とりけし CANCEL／レンジ 500W/200W／両面グリル／オーブン／発酵／温度・仕上がり／時間・グラム 10分／1分・100g／10秒・10g

## 1 食品を入れる

容器に入れて丸皿にのせる。

## 2 あたためを押す

加熱がスタート。

加熱表示を続ける。
（残り時間は表示しない。）

●仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ︿（強め）を選ぶ。
（**仕上がり** ﹀（弱め）は選べない。）

### 加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
もう一度食品を庫内に入れて **あたため** を押す。

**お願い**

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。
破裂して、やけど・けがの原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、手動**レンジ**「500W」で様子を見ながら加熱する。

**お知らせ**

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

## ラップやふたをするもの

- しっとり仕上げたいとき
- 分量が多いとき
- あたためると飛び散って庫内が汚れるもののとき（カレーなど）
- ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう。
  （ラップの破裂防止のため）

**野菜炒め**
**野菜の煮もの**

**カレー**
**シチュー**

## 下記の食品はそれぞれのキーであたためる

■冷凍品（冷凍ごはん・冷凍おにぎりなど）
➡**レンジ用冷凍食品**「1.ピラフ・パスタ」（20ページ）
■牛乳・お酒・コーヒーなど
➡**のみもの**（16ページ）
（**あたため**では沸騰したり、上手に加熱できない）
■肉まん・あんまん・パン
➡手動**レンジ**「500W」（27ページ「あたため」）
- 様子を見ながら加熱
- 肉まん、あんまんは、水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

## ラップやふたをしないもの

- カラッと仕上げたいとき

**ごはんもの**
ごはん・ピラフ

しっとり仕上げたいときは水をふる。

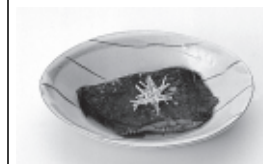
**汁もの**（1人分）
みそ汁・すまし汁・スープ

**焼きもの**
焼き魚・焼きとり・ハンバーグ

**煮魚**
煮汁を少しかける。

**しゅうまい**

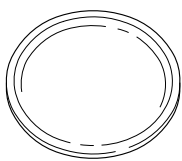
**使う容器は**

■食品の量にあった大きさの陶器、磁器、耐熱性の容器を使う。 ➡13ページ
■ふたをするときは、密封性の高い物は使わない。
変形の原因。

**上手なあたためのコツ**

■高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて、平らな物のときや少量（100g未満）のときは手動**レンジ**「500W」で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。

# のみもの

レンジ加熱

丸皿を使う。

- 牛乳のあたためや酒かんが杯数を設定するだけで自動でできます。
- 食品の分量は１～２杯です。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。⇒27ページ

## 1 食品を入れる

ミルクはマグカップに、酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて、丸皿にのせる。

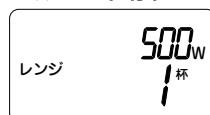
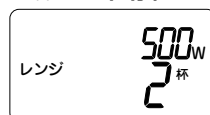
## 2 のみものを杯数分押す

（酒かんは**仕上がり** ∨（弱め）を使う。）

１杯は**１回押す**

レンジ 500W 1杯

２杯は**２回押す**

レンジ 500W 2杯

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき ⇒10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ∨（弱め）∧（強め）を選ぶ。

### 加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

沸とう検知機能
沸とうしたときには、センサーが感知して自動的に加熱は終了する。

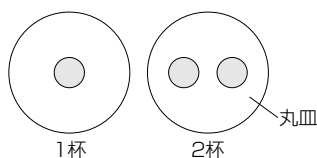
上手な加熱のコツ

■１杯分の分量のめやす
- 牛乳＝約200mL　●酒かん＝約180mL（１mL＝１cc）
- 容器の７～８分目をめやすに入れる。分量が少ないと沸とうすることがある。

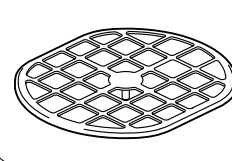
■分量に合わせて仕上がり調節を使う
- 分量が少ないとき⇒**仕上がり** ∨（弱め）で調節する。
- 分量が多いとき ⇒**仕上がり** ∧（強め）で調節する。

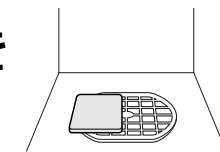
■加熱後は
かき混ぜる。

■首のほそいとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

■丸皿への並べ方

# トースト

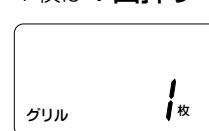
ヒーター加熱

回転アミを使う。

- １～２枚のトーストが、枚数を設定するだけで自動でできます。（グリル加熱です。）
- 時間は約６～７分です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。⇒27ページ

## 1 丸皿をはずし、食パンを回転アミにのせる

１枚は片側に寄せる（中央は焼けない）

お願い
丸皿ははずす。

## 2 トーストを枚数分押す

１枚は**１回押す**

２枚は**２回押す**

加熱がスタート。
表示部は「グリル」が点滅し、20秒後、残り時間を表示。

●仕上がり調節をしたいとき ⇒10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ∨（弱め）∧（強め）を選ぶ。

### 加熱終了 加熱終了音が鳴る

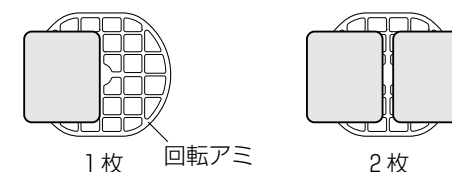
食品を取出す。

お願い
庫内に落ちたパンくずは早めにふき取る。

お知らせ
■表と裏の焼き色は異なります。
■予熱は必要ありません。

上手なトーストのコツ
■焼き色はパンの種類、厚さなどによって異なる
- お好みに合わないときは**仕上がり** ∨（弱め）∧（強め）で調節する。
- 冷凍パンは**仕上がり** ∧（強め）を使う。

■回転アミへの並べ方

１枚

２枚

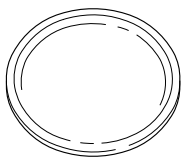
（庫内側面にパンが当たらないようにする）

# 解　　凍

レンジ加熱

丸皿を使う。

MITSUBISHI

のみもの 杯数セット / トースト 枚数セット / 解凍 1.肉 2.さしみ / レンジ用冷凍食品 1.ピラフ・パスタ 2.グラタン / フライ再加熱 / ケーキ / あたため・スタート START / とりけし CANCEL / レンジ 500W/200W / 両面グリル / オーブン／発酵 / 温度・仕上がり / 時間・グラム 10分 / 1分・100g / 10秒・10g

- 肉、さしみなどの半解凍がグラムを設定するだけで自動でできます。
- 食品の分量は約100～800gです。
- 肉は出力140W相当、さしみは出力120W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

## 1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレーごと丸皿にのせる。

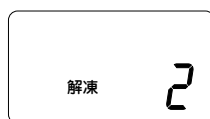
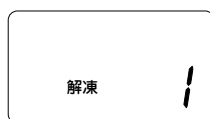
お願い

ラップ、飾りははずす。

## 2 解凍を押す

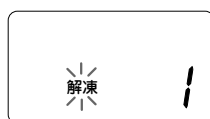
肉は**1回押す**

さしみ（魚介）は**2回押す**

解凍　2

## 3 グラム 1分・100g 10秒・10g を押して食品の重さをセットする

解凍　300g

## 4 スタートを押す

加熱がスタート。

20秒後、残り時間を表示。

- 仕上がりの調節をしたいとき　➡10ページ
  スタート後、20秒以内に仕上がり ⌄（弱め）⌃（強め）を選ぶ。

## 加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと解凍したいとき
  手動レンジ「200W」で様子を見ながら加熱する。

お願い

庫内や丸皿が熱いときは、ドアを開けて冷やす。（約15分）

お知らせ

■加熱中はブーンという音が出たり、止まったりします。
これはレンジの動作音です。

■食品の形状・初期温度などによっては部分的に煮えることがあります。

### 「肉類」（解凍を1回押す）

**薄切り肉**
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

**とり肉**
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

**ひき肉**
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

**かたまり肉**
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ⌃（強め）を使う。

### 「魚介類」（解凍を2回押す）

**まぐろ・切り身魚**
厚さが均一でない場合は、薄い部分にアルミホイルを巻く。

**えび**
冷凍時に、重ねないで平らにする。

**一匹魚**
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い

アルミホイルを巻くときは、丸皿からはみ出さないように巻く。庫内の壁に触れて、火花の原因。

### ラップ包装のまま解凍するとき

付属の丸皿に直接のせて、仕上がり ⌄（弱め）を使う。

### 食器にのせて解凍するとき

ラップをはずし、仕上がり ⌄（弱め）を使う。

### 上手な解凍のコツ

■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため手動レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

■ホームフリージングは
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- 1回分（約200g）ずつに分けて、約3cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。
また、仕上がり ⌃（強め）を使う。

■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は仕上がり ⌄（弱め）を使う。

■仕上がりは半解凍
冷凍しておいた魚や肉の中心が、まだ少し凍っている半解凍の仕上がりになる。

# レンジ用冷凍食品

レンジ加熱

丸皿を使う。

- 市販のレンジ用冷凍食品のピラフ・パスタ・グラタン類と、冷凍ごはん・冷凍おにぎりのあたためができます。
- 食品の分量は約100～500gです。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。
  ➡27ページ「あたため」

## 1 食品を入れる

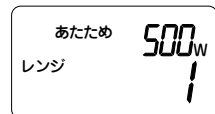
食品を丸皿にのせる。

| | ラップ(内袋) | 分量 | 時間のめやす |
|---|---|---|---|
| ピラフ | 有 | 約250g | 約5分 |
| パスタ | 有 | 約200g | 約5分 |
| グラタン | — | 1皿約240g | 約8分 |

※パッケージに記載の時間とは異なる場合があります。

**お願い**
オーブン用の冷凍グラタンには使わない。(火花の原因)
手動両面グリルで加熱する。➡32ページ

## 2 レンジ用冷凍食品を押す

ピラフ・パスタは **1 回押す**
(冷凍ごはん・冷凍おにぎり)

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、加熱表示する。
(残り時間は表示しない。)

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
  スタート後、20秒以内に 仕上がり (強め)を選ぶ。
  (仕上がり (弱め)は選べない。)

グラタンは **2 回押す**

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、加熱表示する。
約4～8分後、残り時間を表示。

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
  スタート後、20秒以内に 仕上がり (弱め) (強め)を選ぶ。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと熱くしたいとき
  手動 レンジ「500W」で様子を見ながら加熱する。

**お知らせ**

■上手にできないときは、パッケージに記載の時間を参考に、手動 レンジ「500W」で様子を見ながら加熱してください。
■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

**使う容器は**

■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。➡13ページ
■ふたをするときは、密封性の高いふたは使わない。変形の原因

**お願い**

■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。
■おべんとう用など1コ100g以下のものは、手動 レンジ「500W」で様子を見ながら加熱する。

**上手な加熱のコツ**

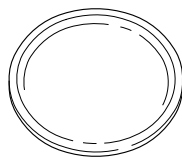
■パッケージに並べ方が記載されているときは、その並べ方にする。
■ピラフなどのご飯類、パスタなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。





# フライ再加熱／ケーキ

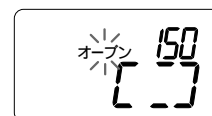
コンビ加熱 ／ ヒーター加熱

丸皿を使う。

## 例：ケーキを焼くとき

## 1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

## 2 ケーキを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
  スタート後、20秒以内に 仕上がり (弱め) (強め)を選ぶ。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

**お知らせ**

■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

**フライ再加熱**

**ラップ・包装ははずす**

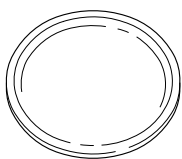
- コンビ加熱です。レンジとヒーターで加熱するので、アルミホイル、金属製の容器は使えません。(火花の原因)
- 調理済みのフライなどをサクッと仕上げます。
- 食品の分量は約100～300gです。
- 食品は丸皿に直接のせます。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

**上手な加熱のコツ**

■厚みのある物は 仕上がり (強め)を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は 仕上がり (弱め)を使う。

**ケーキ**

- オーブン加熱です。
  スポンジケーキ ➡36ページ

# レンジ（500W／200W）

● レンジ出力は「500W」、「200W」が選べます。
● 設定できる時間は、「500W」が10秒～20分、「200W」が10秒～90分です。

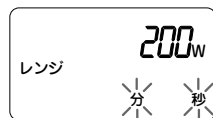
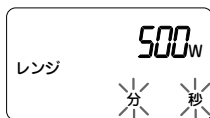
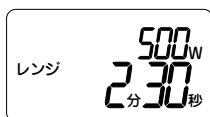
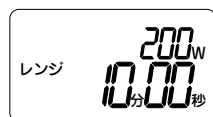
レンジ加熱

丸皿を使う。

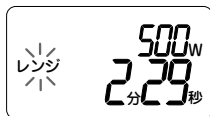
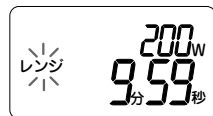
## 1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

## 2 レンジを押す

「500W」は 1 回押す　　「200W」は 2 回押す

## 3 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分は分のみを表示。

20分以上は分のみを表示。

## 4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

**加熱終了**　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

■レンジ出力調節のため、ブーンという音が出たり、止まったりすることがあります。

お願い

丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。

上手な加熱のコツ

■加熱時間は、食品の量が 2 倍になると 2 倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜや裏返しをする。
■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときは、ラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。





# 野菜の下ごしらえ
## レンジ「500W」を使って…

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

### 葉・花・果菜

100g＝約 2 分　200g＝約 3 分
300g＝約 4 分

**なす**

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

**ほうれん草・キャベツ・白菜など**

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

**グリーンアスパラガス**

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねてラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

### 根菜・火の通りにくい物

100g＝約 3 分　200g＝約 4 分
300g＝約 6 分　400g＝約 8 分

**じゃがいも・さつまいも**

加熱後、**約 5 分**庫内でむらす。

**かぼちゃ**

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

**とうもろこし**

皮をむいてラップに包む。
はじける音がするときがある。

### 細かく切ったもの・少量のとき

**玉ねぎのみじん切り**

中 1 コ（200g）＝約 4 分
ふたをしないで加熱する。

**にんじんのスライス**

中 1 本（100g）＝約 8 ～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

お知らせ

薄く切った物、小さく切った物（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。
この場合は耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら加熱してください。

上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したままラップに包んで加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■ブロッコリーやカリフラワーは、小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。
■加熱途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

# オーブン

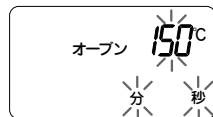
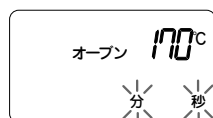
ヒーター加熱

丸皿を使う。

- オーブン料理に使います。
- 設定できる温度は、100～250℃、
  時間は10秒～60分です。

## 1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

## 2 オーブン／発酵を１回押す

## 3 温度 ⌃ ⌄ を押して温度を合わせる

100～250℃（10℃単位）を表示。

## 4 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

## 5 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

●加熱途中で温度を変更したいとき
**温度** ⌄ ⌃ を押して、温度を合わせる。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

### 予熱が必要なとき

| 予熱温度 | 150℃ | 180℃ | 200℃ |
|---|---|---|---|
| 予熱時間 | 約３分 | 約４分 | 約5分 |

**2**～**5**の手順で予熱を行う。（丸皿、食品は入れない。）

**お願い**

庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱途中はドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れ、スタートする。

**お知らせ**

温度と時間どちらからでも合わせることができます。

**上手な加熱のコツ**

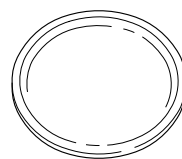
ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがある。次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえる。





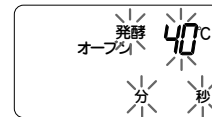
# 発酵

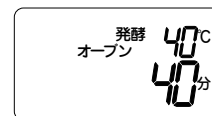
ヒーター加熱

丸皿を使う。

- パン生地の発酵に使います。
- 設定できる温度は30℃と40℃、
  時間は、10秒～60分です。

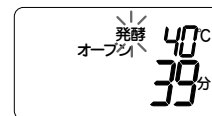
## 1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

## 2 オーブン／発酵を２回押す

●温度を30℃に設定するとき
**温度** ⌄ を押す

## 3 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

## 4 スタートを押す

発酵がスタート。

残り時間を表示。

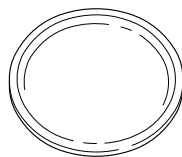
**加熱終了** 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

**お知らせ**

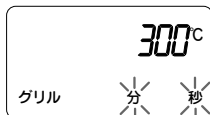
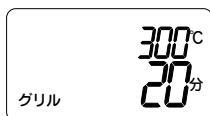
夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、
発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の温度・時間を調節してください。

# 両面グリル

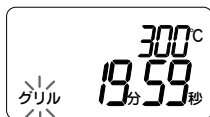
ヒーター加熱

- 表面をこがす料理に使います。
- 300℃の高温で加熱します。
  （温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は10秒～30分です。

## 1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

## 2 両面グリルを押す

## 3 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

## 4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。





# 手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

## あたため（レンジ「500W」で加熱する）

| | メニュー | ラップ | 分量 | 加熱時間のめやす |
|---|---|---|---|---|
| | ごはん | — | 1人分（150g） | 約1～1分30秒 |
| | ピラフ | — | 1皿（250g） | 約2分30秒～3分 |
| | しゅうまい | — | 15コ（225g） | 約1分30秒～2分 |
| | 焼き魚 | — | 1切（70g） | 約50秒～1分 |
| | みそ汁 | — | 1杯（150mL） | 約2～2分30秒 |
| | スープ | — | 1杯（200mL） | 約2分30秒～3分 |
| | 焼きそば | 有 | 1皿（300g） | 約2～3分 |
| | 野菜炒め | 有 | 1皿（250g） | 約2～3分 |
| | 野菜の煮もの | 有 | 1皿（300g） | 約2～3分 |
| | カレー | 有 | 1皿（200g） | 約1分30秒～2分 |
| | 肉まん | 有 | 1コ（80g） | 約50秒～1分 |
| | あんまん | 有 | 1コ（80g） | 約50秒～1分 |
| | ロールパン | — | 1コ（30g） | 約10秒 |
| 冷凍 | ごはん | 有 | 1人分（150g） | 約2分30秒～3分 |
| 冷凍 | カレー | 有 | 1皿（200g） | 約5～6分 |
| 冷凍 | グラタン | — | 1皿（240g） | 約7分 |
| 冷凍 | 焼きおにぎり | — | 2コ（100g） | 約2分 |
| 冷凍 | ピラフ | 有 | 1皿（250g） | 約4～5分 |
| 冷凍 | スパゲティ | 有 | 1人分（200g） | 約4～5分 |
| 冷凍 | しゅうまい | 有 | 15コ（225g） | 約4～5分 |
| 冷凍 | 肉まん | 有 | 1コ（80g） | 約1～約1分20秒 |
| 冷凍 | あんまん | 有 | 1コ（80g） | 約1～約1分20秒 |

1mL＝1cc

## のみもの（レンジ「500W」で加熱する）

| メニュー | ラップ | 分量 | 加熱時間のめやす |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | — | 1杯（200mL） | 約1分30秒～2分 |
| コーヒー | — | 1杯（150mL） | 約1分30秒 |
| お酒 | — | 1杯（180mL） | 約1～1分20秒 |

1mL＝1cc

## トースト（両面グリルで加熱する）

| | 分量 | 加熱時間のめやす |
|---|---|---|
| 常温 | 1～2枚 | 約6～6分30秒 |

## 解凍（レンジ「200W」で解凍する）

| | 分量 | ラップ | 加熱時間のめやす |
|---|---|---|---|
| 1.肉 | 100g | — | 約1～2分 |
| 1.肉 | 200g | — | 約3～4分 |
| 1.肉 | 300g | — | 約4～5分 |
| 2.さしみ | 100g | — | 約1～2分 |
| 2.さしみ | 200g | — | 約2～3分 |
| 2.さしみ | 300g | — | 約3～4分 |

## フライ再加熱（両面グリルで加熱する）

| | 分量 | 加熱時間のめやす |
|---|---|---|
| 常温・冷蔵 | 100～300g | 約10～12分 |

# お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

## ⚠警告

**電源プラグを抜く**

- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

## ⚠注意

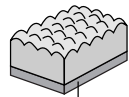
**本体が冷めてから行う**

やけどを防ぐため

お願い

■**こまめにお手入れ**
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。

■**本体の周囲も清潔に**

■**布やスポンジと、うすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない**
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（丸皿のみ使える。）
- 金属タワシ、スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
オーブンクリーナー･灯油･ガソリン･ベンジン･シンナーなど

ナイロン面

## 本体・庫内

**かたく絞った柔らかい布でふく**
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

### 庫内
脱臭ブラックコーティングがしてあり、ヒーターの高温で自動的ににおいをやわらげる。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- においが気になるときは、カラ焼きをする。➡12ページ

### 上ヒーター
金属タワシなどで強くこすらない。
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

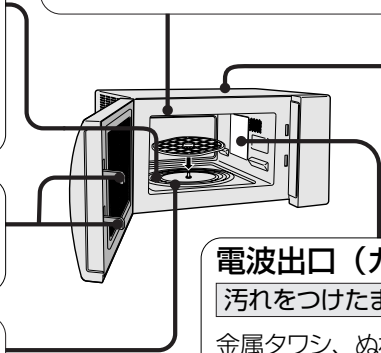
### 外観
■**ドア・操作パネル**
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
**うすめた台所用中性洗剤**を使う。

■**吸気口** ➡9ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

### ラッチ
汚れをつけたまま使わない。
故障の原因。

### 底面
回転アミをはずしてふく。
回転アミをはずすときは、真っすぐ上に引き抜く。

### 電波出口（カバー）
汚れをつけたまま使わない。焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください（有料）。

## 付属品

**スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく**
- 汚れはすぐにふき取る。
- 丸皿の落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。
汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。

お願い

■**金属タワシなどでこすらない**　傷・割れ・火花の原因。

# 故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

| こんな場合は故障ではありません。 | |
|---|---|
| **電源が入らない**<br><br>**表示が出ない** | ●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。<br>●操作後、5分を過ぎていませんか。<br>▶ドアを開閉してください。<br>（電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません。）<br>加熱終了後5分過ぎると、自動的に電源が切れて表示が消えます。<br>「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ<br>●停電していませんか。<br>●電源プラグが抜けていませんか。<br>●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。<br>（電流容量不足） |
| **キーを押しても作動しない** | ●ドアは確実に閉まっていますか。<br>●操作後、5分を過ぎていませんか。<br>▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。<br>「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ<br>●**あたため**・**レンジ用冷凍食品**「1.ピラフ・パスタ」の**仕上がり**⌄（弱め）は選べません。 |
| **食品が加熱されない** | ●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。<br>●**スタート**を押し忘れていませんか。<br>●表示部に「デモ」が表示されていませんか。<br>店頭展示用（デモ）モードになっています。<br>キーを押しても加熱されません。<br>▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。<br>「デモ」が消え、デモモードが解除されます。 |
| **火花が出る** | ●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。<br>●庫内の壁にアルミホイルなど金属が触れていませんか。<br>●食品の量がきわめて少なくありませんか。<br>●電波出口、庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。<br>➡28ページ |
| **煙が出たり、いやなにおいがする** | ●カラ焼きをしましたか。➡12ページ<br>庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ることがあります。<br>●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。<br>▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後でカラ焼きをしてください。➡12ページ |

| こんな場合は故障ではありません。 | |
|---|---|
| **調理のでき上がりが悪い** | ●メニューの材料、分量、作り方を確認してください。<br>●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。<br>●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。 |
| **表示部がくもる<br>ドアがくもり、水滴が落ちる** | ●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。<br>▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。 |
| **加熱中、加熱後に<br>音がする** | ●加熱中の「カチカチ」「カッチン」「ブーン」「ジィージィー」「チリチリ」等の音は、加熱をコントロール（制御）している音やレンジの動作音です。<br>●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。 |
| **加熱中に音・庫内灯の明るさが変化する** | ●60Hzのときは断続運転となるため、レンジの動作音・庫内灯の明るさが周期的に変化します。 |
| **丸皿が回らない** | ●丸皿が白いため、回っていないように見えていませんか。<br>▶食品を丸皿の端にのせて**あたため**で確認してください。 |
| **丸皿、回転アミが左右に回る** | ●回転方向は一定ではなく、左右どちらにも回ります。 |
| **表示部に「デモ」が<br>表示されている** | ●店頭展示用（デモ）モードになっています。<br>キーを押しても加熱されません。<br>▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。<br>「デモ」が消え、デモモードが解除されます。 |

**以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A1、E0、E5、P0、P1、P2など）を、お買上げの販売店にご連絡ください。**

## ご連絡いただきたい内容

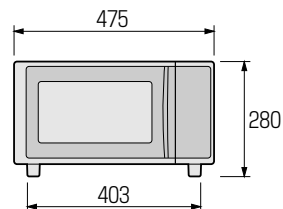
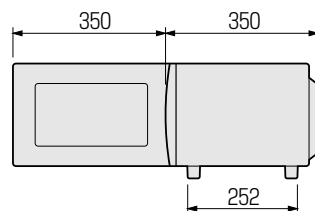
1. 品　　名 （オーブンレンジ）
2. 形　　名 （RO-S5B）
3. お買上げ日 （　　年　　月　　日）
4. 故障の状況 （できるだけ具体的に）
5. ご 住 所 （付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

※付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

# 仕様

| 電　源 | | 交流100V　50Hz／60Hz共用 |
|---|---|---|
| 電子レンジ | 消費電力(50Hz／60Hz) | 900W／1300W |
| | 高周波出力 | 自動：500W・140W相当・120W相当<br>手動：500W・200W相当 |
| | 発振周波数 | 2450MHz |
| オーブン | 消費電力 | 1100W |
| | 温度調節 | 30℃・40℃（発酵）／100～250℃ |
| グリル | 消費電力 | 1100W |
| トーストキー | 消費電力 | 1100W |
| 「0」表示のとき | 消費電力 | 1.5W |
| 待機時消費電力 | | 0 W |
| 寸　法 | 外形 | 幅475×奥行350×高さ280mm |
| | 庫内（有効） | 幅290×奥行310×高さ150mm |
| | ターンテーブル（丸皿）直径 | 275mm |
| 質　量 | | 14kg |

外形寸法（単位mm）

正面図

側面図

※付属品については11ページをご覧ください。
※60Hz（1300W）時は断続運転となるため、消費電力量は50Hz（900W）時と同じです。調理時間も同じです。
※レンジ出力120～200W相当は、50Hz・60Hzにかかわらず、断続運転となります。
※レンジ出力500Wでの連続運転時間は20分間です。その後は自動的に350Wの断続運転となります。
※このオーブンレンジの250℃での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。
（空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合、温度は切換わりません。）
※待機時消費電力とは、電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力です。
※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

**愛情点検**

● **長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！**

**熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり､時には安全性を損なって事故につながることもあります。**

| このような症状はありませんか | ●電源コードやプラグが異常に熱い。<br>●コゲくさい臭いがする。<br>●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。<br>●自動的に切れないときがある。<br>●その他の異常・故障がある。 | ▶ | ご使用中止 | 故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。 |
|---|---|---|---|---|

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT945Z549H01＊